G1792/P

AVIS
AUX MESSINS,
SUR LEUR SANTÉ,
OU
MÉMOIRE

Sur l'état habituel de l'atmoſphere à Metz, & ſes effets ſur les Habitans de cette Ville;

Par M. MICHEL DU TENNETAR, *Conſeiller & Médecin ordinaire du Roi, Profeſſeur Royal de la Faculté de Médecine en l'Univerſité de Nancy, Agrégé d'honneur au College des Médecins de la même Ville, de la Société Royale de Médecine de Paris, &c.*

A NANCY,
Chez C. S. LAMORT, Imprimeur,
près des Dominicains. N°. 176.

M. DCC. LXXVIII.

351002

AVERTISSEMENT.

IL eſt ſi rare que le Peuple ſoit reconnoiſſant du bien qu'on cherche à lui faire; il eſt ſi ordinaire, qu'entraîné par de vieilles habitudes, il rejette tout ce qui peut les changer, même lorſqu'elles lui ſont nuiſibles, qu'il faut la plus grande circonſpection pour propoſer quelque réforme. Ce n'eſt qu'après avoir communiqué à M. l'Intendant de la Province, les réflexions que préſente ce Mémoire, que j'oſe le publier. Le deſir général que M. de Pons témoigne pour procurer le mieux être *des objets dont l'adminiſtration lui eſt confiée, m'avoit enhardi à lui offrir ce travail ſur les vices de l'atmoſphere Meſſine, & les moyens de les corriger. Il m'a permis de le faire paroître ſous ſes auſpices. Cet empreſſement à favoriſer les tra-*

vaux utiles, eſt du plus heureux augure pour mes Compatriotes.

Il exiſte à Metz des Médecins aſſez inſtruits pour avoir vu les dangers attachés à l'état habituel de l'air qu'ils reſpirent, & aſſez bons Citoyens pour deſirer de les voir anéantir (*). Je ne doute pas qu'ils n'aient eu le projet de mettre ſous les yeux du Public quelques réflexions utiles ſur cet objet. Ils me loueront de les avoir prévenus; & loin de m'envier cet avantage, ils ſe joindront à moi pour opérer le bien, & ſuppléeront par leurs obſervations à celles qui me ſont échappées. Ils ont trop de connoiſſances & de talens, pour porter envie à perſonne.

(*) M. Read, en particulier, a fait aſſez voir, par pluſieurs bons Ouvrages relatifs à la Province, combien il étoit bon Médecin & bon Citoyen.

MÉMOIRE
SUR L'ÉTAT HABITUEL
DE L'ATMOSPHERE
A METZ.

» CELUI qui veut s'instruire
» de la Médecine, doit exami-
» ner, avec beaucoup de soin,
» toutes les saisons de l'année,
» & les effets qu'elles peuvent
» produire.... Il doit connoître
» les propriétés des vents froids
» & des vents chauds, tant de
» ceux qui sont communs à tou-
» tes les contrées, que de ceux
» qui sont particuliers & qui
» regnent en chaque Pays.... Un
» Médecin donc qui arrive dans
» une Ville qu'il ne connoît pas,

» doit d'abord conſidérer ſa ſi-
» tuation par rapport aux vents
» & au ſoleil.... S'il eſt bien inſ-
» truit de ces choſes, il prédira
» par avance les maladies géné-
» rales dont cette Ville ſera af-
» fligée à chaque ſaiſon ; il ſaura
» ce qui contribue le plus à la
» ſanté ; & ſûr de ſon art, il
» marchera ſans crainte dans le
» traitement de ſes malades. «

Tels ſont les conſeils qu'Hippocrate donne aux Médecins qui aiment leur état, & que l'amour de leurs ſemblables a fait entrer dans la carriere épineuſe de l'art de guérir. Ces conſeils ſont le le réſultat des obſervations les plus exactes & d'une expérience conſommée.

En effet tous les Médecins obſervateurs conviennent que les différences de l'atmoſphere & des ſaiſons, produiſent dans les maladies des différences ſenſi-

bles, qu'il eſt néceſſaire de ſavoir calculer & apprécier, ſi l'on veut ſe mettre à l'abri du reproche d'ignorance ou de légéreté.

Il eſt plus dangereux qu'on ne le penſe communément, de preſcrire un remede dans une maladie, ſans faire attention à la conſtitution habituelle du climat ou à celle de la ſaiſon. Les fievres ne préſentent pas dans un lieu ſec & élevé les mêmes phénomenes que dans un lieu bas & humide. On connoît aſſez la différence qui exiſte entre les fievres intermittentes du printemps & celles de l'automne. » Tels ſont les temps, dit Hip» pocrate, telles ſont les ma» ladies. Dans l'hiver, la pituite » s'amaſſe, elle prédomine au » printemps, mais le ſang ſe » raréfie. Le ſang fermente en» core pendant l'été, mais la » bile s'échauffe & ſe met en

» mouvement. Dans l'hiver, l'a-
» trabile eſt en abondance &
» très-agaçante. Si telle ou telle
» conſtitution de l'année pré-
» domine, on verra auſſi domi-
» ner les maladies qui en dé-
» pendent. «

Il eſt donc bien eſſentiel de ne point traiter en général une maladie d'après ſa dénomination. » Ce n'eſt nullement par la no-
» menclature des maladies qu'il
» faut juger de leur identité
» ou de leur différence. « Ce ſeroit une routine dangereuſe & condamnable. Il faut auparavant conſidérer les circonſtances qui accompagnent le mal; examiner ſi & comment il peut dépendre des lieux que le malade habite, ou de la ſaiſon pendant laquelle il eſt attaqué. La combinaiſon prompte & juſte de tous ces phénomenes & de leurs rapports, doit diriger tou-

tes les vues pratiques du Médecin.

Les avantages qui réſultent de ces connoiſſances ſont précieux ſans doute, puiſqu'ils doivent concourir au ſoulagement des Citoyens; oſons en eſpérer un plus précieux encore : celui de les mettre à l'abri des maladies auxquelles ils ſont le plus fréquemment expoſés. Si, en morale, le principal but du Légiſlateur, le ſeul peut-être digne de lui, eſt de prévenir le crime, bien plus que de fixer le juſte degré de peines qu'il mérite; de même, en phyſique, la route la plus ſûre pour devenir généralement utile, doit être de prévoir les maladies, & de ſavoir employer à propos les moyens capables de les prévenir.

Il ſera donc utile de rechercher quelles ſont les cauſes des maladies qui affligent le plus or-

dinairement la Ville de Metz, dépendantes de l'état habituel de l'air qu'on y reſpire & des variations des ſaiſons. Il ſera plus utile encore d'établir les moyens d'en corriger ou diminuer les influences nuiſibles.

Pour traiter ces objets avec plus d'ordre & d'une maniere plus intelligible, il faut préſenter d'abord un tableau général des divers effets de l'air, ſelon qu'il a plus ou moins les qualités dont il eſt ſuſceptible.

L'air eſt un des principes conſtitutifs de l'homme & le plus néceſſaire à ſa conſervation ; il nous environne & nous preſſe de toutes parts, nous le reſpirons, il agit ſans ceſſe ſur nous & au dedans de nous, il pénetre nos corps de mille façons, il ſe mêle & ſe confond avec les humeurs, il entre dans leur compoſition comme dans celle des

parties les plus ſolides. Ces aſſertions ſont prouvées par des expériences inconteſtables. Il n'eſt donc pas étonnant qu'il ait ſi ſpécialement attiré l'attention d'Hippocrate, cet obſervateur ſi exact, qui l'a regardé comme la cauſe la plus générale de la ſanté & de la maladie.

De ſa nature l'air eſt un corps fluide, inviſible, inſipide, peſant, élaſtique, ſuſceptible de raréfaction & de condenſation, qui emprunte ſes bonnes & ſes mauvaiſes qualités des corps étrangers dont il ſe charge. C'eſt le véhicule univerſel de tous les corps en décompoſition.

L'air peut être ſucceſſivement chargé ou privé de feu & d'eau. Delà les variétés du froid & du chaud, de la ſéchereſſe & de l'humidité. Ces diſpoſitions générales de l'air s'établiſſent par les vents. Ce ſont eux qui modifient

la température de preſque toutes les régions de la terre ; ils rendent la différence des ſaiſons plus ou moins ſenſible ; c'eſt par eux que l'air opere des changemens continuels ſur nous, au moyen des diverſes exhalaiſons dont il peut ſe charger.

Le froid ne peut s'exprimer que par la diminution de la chaleur. Il reſſerre les corps, il en rapproche les élémens ; chacun peut obſerver qu'il fait diſparoître les veines de la peau, qu'il en criſpe la ſurface & lui donne de la rudeſſe. Il augmente notre agilité, parce qu'il rend nos ſolides plus fermes, plus actifs, qu'il augmente leurs forces. Il accélere le cours des liquides ; mais s'il devient exceſſif, il le ralentit au point de le ſupprimer tout-à-fait & de faire périr ceux qui y ſont expoſés. Le trop de roideur que les ſolides acquierent

par un froid conſidérable long-temps continué, l'épaiſſiſſement qui en réſulte dans les fluides, augmentent de part & d'autre la réſiſtance, au point de faire ceſſer le mouvement circulatoire qui entretient la vie. Un autre danger qui réſulte de l'action du froid même le plus utile, c'eſt que les ſolides ayant été long-temps dans un état de tenſion auquel ils ne ſont point accoutumés, tombent tout-à-coup dans le relâchement & une ſorte d'atonie, lorſque la cauſe de cette tenſion vient à ceſſer. C'eſt à cela qu'il faut attribuer l'abattement, la péſanteur qu'éprouvent les ſujets foibles à la ſuite du froid.

Les effets généraux de la chaleur, ſont la dilatation, l'extenſion des corps les plus durs, & par conſéquent l'affoibliſſement de la cohérence des parties. Elle agit ſur les ſolides & les liquides

de la machine humaine d'une maniere analogue, elle diminue les forces & l'activité, elle jette dans l'abattement, la laſſitude, le deſir du repos; elle affoiblit les digeſtions & diminue l'appétit; elle raréfie les humeurs & augmente la tranſpiration, par ce moyen les parties les plus ſubtiles du ſang ſont entraînées hors du corps, & les parties gelatineuſes nutritives ſe diſſolvent & ſe diſſipent.

Un air ſec jouit de toute ſon élaſticité, il eſt en général très-ſain, lorſqu'il n'eſt ni trop chaud ni trop froid; il donne de l'agilité, de la gaieté, des forces. Les nerfs & les vaiſſeaux en deviennent plus actifs, la circulation en eſt plus facile, l'appétit plus franc, les digeſtions plus nettes, toutes les ſecrétions plus décidées, & les excrétions plus régulieres.

L'air ſec & froid prépare aux

maladies inflammatoires, parce qu'il épaiſſit le ſang ſans en diminuer le mouvement d'une maniere ſenſible.

L'air ſec & chaud favoriſe la diſpoſition aux engorgemens ſanguins. » En général, dit Hippo-» crate, les ſéchereſſes ne ſont » pas ſi mal ſaines que les pluies » conſidérables; il meurt moins » de monde pendant les pre-» mieres. «

L'humidité de l'air relâche les ſolides, diminue le mouvement circulatoire des liquides & rend les ſecrétions pénibles. Dans cet état de l'atmoſphere, la tranſpiration ſe ſupprime, les pores abſorbans ſe rempliſſent d'humidité, la machine s'affaiſſe & perd toute ſa vigueur, l'eſprit & le corps ſont dans un état habituel de langueur.

Si le froid ſe joint à l'humidité de l'air, la tranſpiration en eſt

plus ſûrement & plus conſtamment ſupprimée. On devient moins agile en raiſon du degré de ces deux qualités réunies de l'air ; les excrémens s'accumulent, ce qui produit une grande quantité de pituite, de glaires & de fluxions catarrhales. Les maladies qui ſont produites par cette cauſe, en ſont plus opiniâtres.

Si l'humidité ſe trouve jointe à la chaleur, il peut en réſulter des accidens bien plus graves : l'humidité qui relâche occaſionnera un plus grand abattement, ſi la chaleur qui dilate & ouvre les pores facilite ſon action. Les ſolides s'abreuvent davantage de cette humidité, & les fluides s'impregnent plus facilement des parties nuiſibles dont l'air humide eſt chargé. Bientôt l'inertie s'établit, & l'on voit naître la tendance à la putréfaction. La chaleur exalte les principes de nos

humeurs, & la diſſolution qu'y porte l'humidité en facilite la dépravation. Cela arrive d'autant plus ſûrement, que la matiere de la tranſpiration ſupprimée y répand un principe d'acrimonie qui ſert de ſtimulus au mouvement ſpontané de décompoſition vers lequel nos fluides tendent naturellement.

C'eſt d'après ces principes fondés ſur l'obſervation conſtante des ſiecles précédens, que nous devons juger des effets généraux de l'atmoſphere Meſſine, après avoir reconnu ſes qualités les plus habituelles.

La Ville de Metz eſt ſituée au confluent de la Seille & de la Moſelle, en partie dans un fonds, & en partie ſur un côteau, au vingt-troiſieme degré cinquante-une minutes de longitude, & au quarante-neuvieme degré ſept minutes ſix ſecondes de la-

titude. La Moſelle environne cette Ville à l'occident & au nord, une digue de pierre détourne le cours de cette riviere & la partage en deux canaux, dont l'un baigne les murailles de Metz, & l'autre entre dans la Ville, où les eaux ſont retenues par des écluſes. Elles la traverſent par deux bras qui s'ouvrent à la pointe de l'Iſle du Saulcy, qui renferme aujourd'hui les Hôtels de la Comédie & de l'Intendance, & ſe réuniſſent derriere la Maiſon du Palais-Royal.

Il s'échappe de la Moſelle, à l'entrée de la Ville, un troiſieme bras par la digue des Pucelles, dont une partie va joindre le Pont-des-Morts, & l'autre va tomber près du Cimetiere des Juifs en Chambierre.

La Seille environne Metz au midi & à l'orient, elle ſe partage auſſi en deux bras, dont l'un

baigne les murs de la Ville, & l'autre en traverſe toute la partie orientale dans un canal pavé. Lorſqu'elle déborde, elle entre juſqu'à une certaine hauteur dans les maiſons qui couvrent ſes deux rives. Elle eſt retenue dans ſon cours par pluſieurs écluſes ou vannes, & ſe réunit enfin à la Moſelle, à l'extrêmité du retranchement de Guiſe, vis-à-vis de l'Iſle de Chambierre.

Dans l'éloignement, la Ville de Metz & le Pays Meſſin ont au midi les hautes montagnes des Voſges, au levant, deux chaînes de ces montagnes les couvrent en partie & les ſéparent de l'Alſace. Le Barrois & la Champagne bornent la Province au couchant. Du côté du nord, le Pays eſt découvert en grande partie, & dans le reſte il eſt environné des Bois de l'Ardenne, & de ceux de la Sarre.

Le ſpectacle des environs de la Ville de Metz pendant la belle ſaiſon, enchante l'œil du Spectateur; pour peu qu'il ſoit ſenſible, il jouit avec enthouſiaſme de l'aſpect varié que lui préſente la nature : des côteaux chargés de Villages & de vignes; des plaines coupées par les napes d'eaux immenſes que forment les divers détours des rivieres; des prairies fécondes qui annoncent une récolte abondante; des terres arables qui trompent rarement l'eſpoir du cultivateur; des maiſons de plaiſance, des jardins ſans nombre remplis d'arbres à fruits & de légumes de la meilleure eſpece; tout annonce la richeſſe du ſol & le bonheur de ceux qui le cultivent.

Charmé de ce coup d'œil intéreſſant & ſéducteur, on s'avance vers la Ville, en ſe promettant de nouveaux plaiſirs;

mais à peine eſt-on arrivé dans l'intérieur de la Place, que la ſurpriſe ſuccede à l'admiration. La vue eſt choquée par l'aſpect de Maiſons, la plupart antiques, & dont le plus grand nombre eſt à deux ou à trois étages, bâties ſolidement, à la vérité, mais ſans agrément extérieur & d'une architecture agreſte. Les rues ſont généralement étroites & tracées en lignes courbes, le plus ſouvent de largeur inégale. L'air y eſt comme empriſonné, & il eſt impoſſible que les vents y aient un libre accès, comme cela ſerait néceſſaire pour le ſecouer, le renouveller & le débarraſſer des vapeurs que fourniſſent les boues abondantes, dès qu'il eſt tombé un peu de pluie. Un Magiſtrat (*) eſtimable par

(*) M. Lepayen, Procureur du Roi au Bureau des Finances.

des talens qu'il conſacre depuis long-temps à l'utilité de ſes Concitoyens, a ſenti cet inconvénient ; il emploie toute l'autorité de ſa Place à y remédier, & nos deſcendans jouiront enfin de ce bienfait, ſi ceux qui lui ſuccéderont mettent le même courage & la même fermeté à vouloir le bien public, & à le procurer, malgré les fréquentes réclamations de l'intérêt perſonnel.

Si l'on parcourt en Obſervateur les divers quartiers de cette Ville, il ſe préſente une foule de cauſes nuiſibles à la ſanté de ſes Citoyens, & qui méritent la plus ſérieuſe attention ; on ne peut guere ſe défendre d'un mouvement de pitié, quand on voit que le danger phyſique, néceſſairement attaché à la réunion des hommes dans une enceinte bornée, n'eſt ici combattu par

aucun des moyens qu'on pourroit lui oppoſer, & que l'induſtrie humaine n'a preſque rien fait pour la ſalubrité d'un air continuellement reſpiré par quarante mille hommes, qui reſtent expoſés à toutes les influences d'une atmoſphere peſtilentielle.

Il y a dans l'intérieur de la Ville, dans les quartiers même les plus habités, dix ou douze cimetieres, remplis de cadavres corrompus, & tout couverts de leurs débris. Il s'en éleve continuellement une vapeur infectée, dangereuſe dans tous les temps & dans tous les lieux ; l'air en eſt toujours altéré dans les environs, & ce fluide ne peut plus être reſpiré ſans donner lieu aux événemens les plus funeſtes. Il porte dans les humeurs un principe acrimonieux, qui en déſunit les parties, vicie le fluide nerveux, & produit ces fievres

putrites exanthémateuſes & malignes qui ont tant de proximité avec la peſte.

Il n'eſt pas rare à Metz, lorſqu'on creuſe une foſſe, d'en voir tirer des morceaux de cadavres à demi-pourris, qui répandent au loin des miaſmes putréfians, & d'une fétidité inſupportable. Et comme ſi l'on avoit craint d'échapper à la contagion, on étoit parvenu à changer en tombeau le Sanctuaire de la Divinité. L'œil bienfaiſant du Gouvernement n'a pas dédaigné de s'arrêter un moment ſur cette cauſe féconde de maladies, & il a ſenti combien il étoit important de l'anéantir. » Il n'a donc plus été » permis à la piété orgueilleuſe » & deſtructive des Habitans, de » pourrir dans les Egliſes d'une » maniere diſtinguée, & d'y ré» pandre l'infection de la mort.

Il ſeroit bien à deſirer que cette

cette réforme fût plus complete par le tranſport de tous les cimetieres hors de la Ville, dans des lieux qui ſeroient déſignés par les Médecins. On pourroit alors diſpoſer d'un plus grand terrain, & l'on ne ſeroit pas obligé d'ouvrir auſſi ſouvent dans les mêmes endroits. On éviteroit d'imprégner l'air des miaſmes qui s'élevent des cadavres à demi-pourris, qu'on eſt obligé de découvrir & d'enlever pour faire place à d'autres dans un terrain trop reſſerré. Quand on n'obtiendroit du déplacement des cimetieres que cet avantage, il ſeroit ſuffiſant pour y déterminer; mais il eſt facile de concevoir qu'il ne ſeroit pas le ſeul, & il me ſemble que la ſanté générale des Citoyens, eſt un objet aſſez important pour ne pas calculer l'augmentation de peines qu'il y auroit à tranſporter les cadavres

un peu plus loin pour leur donner la ſépulture. Ceux qui objecteroient cette difficulté, ne prouveroient pas un grand zele pour le bien public.

Le quartier des Juifs eſt une autre cauſe toujours ſubſiſtante de l'infection de l'atmoſphere. La mauvaiſe odeur conſtante de l'air qu'on y reſpire, eſt une nouvelle preuve du danger de l'entaſſement des hommes & des animaux. Des rues fort étroites, des maiſons très-élevées, dans un eſpace trop reſſéré pour la quantité des Habitans; des familles nombreuſes accumulées, dans de petits appartemens; les écuries, la tuerie, la boucherie, tout eſt raſſemblé entre des bornes très-rapprochées, d'une maniere à détruire les propriétés utiles de l'air, & à le rendre méphytique.

Il y auroit deux moyens de

remédier à cet abus : l'un, de fixer d'une maniere invariable le nombre des Juifs qui doivent habiter ce quartier, & de le calculer ſur ſon étendue; l'autre, de leur donner un terrain où ils puiſſent ſe mettre plus au large & pulluler avec plus d'aiſance pour eux, & plus de ſalubrité pour ceux qui les environnent. Je n'examine pas lequel de ces deux moyens ſeroit préférable en politique, & ſi le commerce envahi, la Garniſon endettée, les Habitans de la campagne ruinés par cette horde étrangere, doivent en faire deſirer la diminution ou l'anéantiſſement. Je ne porte ſur cet objet que l'attention du Phyſicien, qui obſerve les dangereux effets de cet entaſſement, & qui en indique le remede.

A toutes ces cauſes nuiſibles, ſe joignent les émanations pu-

trides des foſſés qui environnent la Ville, de ceux ſur-tout où des eaux marécageuſes, bourbeuſes & fétides ſont en ſtagnation. Les déjections abondantes d'une partie de la Garniſon, qui ſont reçues & ſéjournent dans pluſieurs de ces foſſés; la quantité infinie d'inſectes & de plantes qui y meurent & y pourriſſent, fourniſſent en tout temps, mais particuliérement pendant les chaleurs, des exhalaiſons empoiſonnées qui agiſſent à la maniere des levains ſur les humeurs contenues dans l'eſtomac & les inteſtins, & même ſur la maſſe générale, où elles peuvent s'introduire par tant de voies.

Perſonne n'ignore l'extrême puanteur qu'exhalent les gros excrémens quand ils pourriſſent. On ſait que la vapeur qui s'en éleve eſt moffétique, & peut aſphyxier ceux qui la reſpirent

de trop près & en trop grande quantité.

Seroit-il ſi difficile de remédier à cet inconvénient ? L'abondance des eaux qui environnent la Ville, la ſituation des rivieres qui l'arroſent, préſentent par-tout des moyens ſûrs & naturels de corriger ces abus. On pourroit, par l'établiſſement de quelques canaux, diriger les eaux dans les foſſés, & en déterminer l'écoulement en leur donnant de la pente. Je ne m'étends pas davantage ſur cet objet, il exiſte, à Metz, aſſez d'Ingénieurs inſtruits qui pourroient dreſſer des plans exacts des travaux à faire pour remédier à cette cauſe d'infection.

Il réſulte, de tout ce qui précede, que la Ville de Metz eſt néceſſairement enveloppée d'une atmoſphere habituellement froide & humide, & preſque tou-

jours fétide. Les vents du midi qui pourroient corriger ce froid, ſont arrêtés & refroidis par les montagnes des Voſges, dont le ſommet eſt couvert de neiges juſqu'au milieu de l'été, & quelquefois plus tard. Ils n'arrivent à Metz que chargés d'une partie de ces neiges qu'ils ont fondues & diſſoutes. En traverſant la Lorraine ils ont paſſé ſur des forêts, des rivieres, des étangs, & ſur un ſol généralement humide. Ils ſe ſont donc chargés, autant qu'ils l'ont pu, des vapeurs aqueuſes dont l'atmoſphere de la Lorraine eſt remplie, & c'eſt dans cet état qu'ils viennent ſe mêler à celle que reſpirent les Meſſins.

Lorſque les vents du midi parviennent par leur conſtance à corriger le froid de l'atmoſphere de Metz, ils n'en ſont pas pour cela plus avantageux, puiſqu'ils

uniſſent alors la chaleur à l'humidité, dont les effets réunis ſont ſi funeſtes.

Les vents de l'eſt, qui ſont ordinairement ſecs, contribuent un peu à diminuer l'humidité de l'air, mais les vents du couchant ont bientôt détruit ce bon effet par leur diſpoſition pluvieuſe. Ajoutons à cela, que la fonte des neiges par les chaleurs de l'été, groſſit ordinairement les deux principales rivieres qui arroſent le Pays Meſſin, & y cauſent quelquefois des débordemens. Les eaux répandues hors de leur lit ordinaire préſentent plus de ſurface à l'air, qui s'en abreuve toujours davantage, juſqu'à ce qu'elles retombent en ſerein abondant au coucher du ſoléil, ou en pluies qui durent pluſieurs jours. Ces pluies tombent & ſéjournent ſur les feuilles des arbres des forêts nombreuſes

dont le Pays Meſſin eſt environné, d'où elles ſont abſorbées de nouveau par les vents qui les rapportent dans l'atmoſphere.

Heureuſement que cette humidité générale, & ſur-tout l'humidité chaude des vents du midi, eſt ſouvent corrigée par les vents du nord, dont l'accès à Metz eſt entiérement libre. Ces vents ſont toniques & propres à relever les fibres muſculaires de leur affaiſſement. La ſanté ferme & la vigueur conſtante des Peuples du nord, ſont une puiſſante preuve en leur faveur. Ils ne ſont cependant pas exempts de danger dans les premiers momens où ils ſe font ſentir. Ils peuvent nuire aux poitrines délicates, & occaſionner des fluxions catarrales en reſſerrant les vaiſſeaux tranſpiratoires. A Metz, ils produiſent ſouvent cet effet, ſur-tout quand ils ſucce-

dent aux vents du midi ou de l'oueſt, moins peut-être parce qu'ils ſuppriment la tranſpiration qui eſt habituellement foible, que parce qu'en augmentant ſubitement le ton des fibres, ils reſſerrent les vaiſſeaux & le tiſſu cellulaire de la peau, & forcent par-là l'humeur catarrale à ſe porter ſur quelque partie moins extérieure, à s'y dépoſer & à y former des embarras qui ne ſe détruiſent pas ſans le ſecours de la fievre.

Ces vents ne diminuent d'ailleurs que foiblement l'humidité, qui eſt par conſéquent la qualité dominante de l'atmoſphere de la Ville de Metz. On peut s'en convaincre ſans le ſecours des hygrometres ou d'autres expériences compliquées. Il ſuffit d'ouvrir les yeux ſur mille petites preuves à portée de tout le monde, & dont on eſt conti-

nuellement environné : le ſel de cuiſine éloigné du feu eſt preſque toujours humide, le fer ſe rouille aiſément, le linge s'humecte, le pied des murs ſe charge de mouſſe & verdit, toutes les chambres, dans leſquelles on ne fait pas de feu en hiver, ſont remplies d'humidité, j'ai vu des tapiſſeries de papier s'y gâter par cette cauſe, & des eſtampes précieuſes s'y détruire par la moiſiſſure.

Cette humidité abondante & habituelle dont l'air eſt impregné, explique pourquoi dans la belle ſaiſon le ſerein & les roſées ſont quelquefois ſi conſidérables ; pourquoi, dans les autres ſaiſons, les brouillards, les pluies, la neige, le givre ſont ſi fréquens & ſi abondans.

Par-tout, dit Huxham avec Sanctorius & tous les Médecins obſervateurs, l'humidité froide

diminue la tranſpiration & la répercute; l'atmoſphere de Metz étant habituellement humide & froide, doit donc produire conſtamment cet effet ; auſſi n'y exiſte-t-il guere de maladies qui ne le reconnoiſſent pour cauſe éloignée, & ſouvent pour cauſe prochaine. La conſtitution catarrale eſt la plus ordinaire, mais ſon intenſité & ſes effets varient ſelon la conſtitution des ſaiſons, c'eſt-à-dire, ſelon qu'il fait plus ou moins chaud, ou plus ou moins froid, car ces deux états de l'air éprouvent, à Metz, des variations promptes & inattendues, & c'eſt encore là une autre qualité nuiſible de l'atmoſphere de cette Ville. La température paſſe quelquefois ſubitement du degré de la congelation & au deſſus à pluſieurs degrés au deſſous de la glace. Il n'eſt pas rare d'obſerver ces chan-

gemens d'un jour à l'autre, ou même du matin au ſoir dans le même jour.

Ces variations ſubites & conſidérables produiſent de très-mauvais effets ; elles agravent les maladies exiſtantes, & donnent naiſſance à une infinité d'autres. L'ordre qu'elles doivent obſerver, par rapport aux ſaiſons, peut en être interverti juſqu'à un certain point, de maniere que les maladies qui paroiſſent le plus ordinairement pendant l'automne ou le printemps, peuvent ſe montrer pendant l'été, s'il eſt moins chaud qu'il ne doit l'être, & pendant l'hiver dans le temps où le froid n'auroit pas plus d'intenſité qu'à l'automne ou au printemps. » Si le froid » ou le chaud, dit Hippocrate, » ſe font ſentir dans le même » jour, on verra les maladies » d'automne ; elles dureront

» d'autant plus long-temps que
» l'intempérie régnante aura été
» plus durable, & elles devien-
» dront épidémiques. « On obſerve ſouvent à Metz cette variété d'effets; ce qui n'empêche pas qu'en général les ſaiſons ne s'y ſuccedent d'une maniere ſenſible.

L'automne eſt la ſaiſon où la température eſt la plus uniforme, la plus conſtante & la plus agréable; le beau temps ſe prolonge pour l'ordinaire juſques vers le milieu de Novembre. Des pluies ſuccedent bientôt à ces beaux jours, & durent tant que les vents d'oueſt ſe ſoutiennent, mais dès que ceux du nord les remplacent, ils amenent le froid, & l'hiver eſt décidé; c'eſt ordinairement dans le mois de Décembre.

Pendant les mois de Janvier & de Février, il ſurvient des

alternatives de gelées & de dégels, de neiges & de pluies. La gelée eſt cependant aſſez conſtante pendant le mois de Février. Alors le froid eſt quelquefois très-piquant ; le thermometre de Réaumur deſcend juſqu'à dix & douze degrés au deſſous du terme de la glace.

Cette température s'adoucit au mois de Mars, il paroît quelques beaux jours qui ſont troublés par le froid, la pluie, les giboulées. Cette inconſtance du temps ſe ſoutient juſques vers le milieu de Mai, temps où le ſoleil commence à ſe montrer plus ſouvent. Quelquefois la fin de Mars & le commencement d'Avril ſont aſſez chauds pour hâter la végétation qui ſe trouve ſubitement arrêtée enſuite par quelques gelées vers les premiers jours du mois de Mai. Cet événement eſt aſſez marqué pour

priver les Meſſins des fruits printaniers.

Ces variations du printemps ſont auſſi une cauſe fréquente de maladies pour les Citoyens qui ſe preſſent de jouir des premiers beaux jours & de quitter les habits d'hiver. Sydenham, ce Médecin célebre qui a mérité le ſurnom d'*Hippocrate Anglois*, prétend » qu'il meurt plus de » monde pour s'être dégarni » avant le temps, ou pour s'être » imprudemment expoſé à la » fraîcheur, ayant chaud, qu'il » n'en périt par la peſte, la » guerre & la famine, ces fléaux » ſi ſouvent acharnés à la perte » du genre humain. «

Rien de ſi commun à Metz que les maux qui ſont les triſtes effets de ce deſir précoce de jouir des premiers momens du printemps : on prend des vêtemens plus légers, on ſort des

maiſons, même de la Ville, pour recueillir avec empreſſement les premiers rayons du ſoleil, on ſe livre à une promenade longue & active, les pores s'ouvrent, la tranſpiration ſe répand au dehors; enfin, fatigué par un exercice devenu exceſſif, reſpectivement au repos dans lequel on s'étoit engourdi pendant tout l'hiver, on profite du premier endroit commode pour s'y repoſer, & dans le moment où les ſens ſe livrent le plus délicieuſement au ſpectacle nouveau dont on jouit, il ſurvient un nuage, le ſoleil ſe voile, le froid recouvre ſes droits, la peau en eſt affectée, les pores ſe reſſerrent, la tranſpiration ſe ſupprime, elle eſt retenue dans le tiſſu cellulaire, ou répercutée ſur les organes intérieurs, & bientôt on devient la victime de ſon imprudence.

Une précaution essentielle dans tous les temps contre ces accidens, seroit de porter sous la chemise, immédiatement sur la peau, une de ces petites camisoles connues sous le nom de *sergettes*. Elles transmettent à la chemise la matiere de la sueur, & lorsqu'elle vient à se refroidir, la peau garantie par la sergette n'en est point affectée.

Les commencemens de l'été sont rarement fort chauds, à cause des montagnes des Vosges, qui, comme je l'ai dit, gênent le cours des vents du midi, & les privent d'une partie de leur chaleur. Dès qu'il a fait un peu chaud pendant quelques jours, il survient des orages qui refroidissent l'air & forcent bientôt à recourir à des vêtemens moins légers. Ce n'est guere que vers la fin de Juillet, &

pendant le mois d'Août, qu'il exiſte à Metz des chaleurs un peu vives & conſtantes, c'eſt ſur-tout vers le temps de la moiſſon.

Les mois de Septembre & d'Octobre nous ramenent le matin quelques brouillards qui ſe diſſipent vers dix ou onze heures, & quelquefois plutôt, ce qui n'empêche pas que l'automne ne ſoit la ſaiſon la plus agréable.

Si nous rapprochons ce tableau de celui de l'état habituel de l'atmoſphere à Metz, nous verrons que, pendant la moitié de l'automne, tout l'hiver & une grande partie du printemps c'eſt le regne de l'humidité froide, & que, pendant l'été & les premiers jours de l'automne, l'atmoſphere eſt chaude & humide, ou tiede & humide. Ces conſtitutions ne ſont modifiées

que par les vents d'eſt & de nord qui diminuent l'humidité & la chaleur, & s'oppoſent à ce que leurs effets ſoient auſſi nuiſibles qu'ils pourroient l'être, ſans leur ſecours. C'eſt à cela qu'il faut attribuer la différence qui ſe trouve dans le nombre des maladies d'une année, comparé à celui d'une autre. Lorſque les vents correctifs ont ſoufflé ſouvent & long-temps, les maladies ſont moins nombreuſes & moins funeſtes ; mais s'ils ont peu ſoufflé, les effets réunis & ſucceſſifs des mauvaiſes qualités de l'atmoſphere, multiplient les maladies qui deviennent plus ou moins ſérieuſes, ſelon le degré du froid ou de la chaleur.

Dans tous les cas, ces maladies ont toujours à-peu-près le même caractere ; mais il a plus ou moins d'intenſité. Elles tiennent en général des maladies

catarrales. Elles ſont ordinairement ſimples au printemps : on voit, dans cette ſaiſon, les enchiffrenemens, les rhumes, les eſquinancies légeres, les attaques paſſageres de rhumatiſmes, les fievres vernales, &c.

L'hiver, lorſque le vent du nord ſouffle, elles ſe compliquent d'inflammation; elles prennent la forme de pleuréſies, de péripneumonies, d'angines, d'attaques violentes de rhumatiſmes, &c.

Vers la fin de l'été, après les chaleurs vives de la moiſſon, lorſque la bile a été exaltée, la diſpoſition bilieuſe s'unit à la diſpoſition catarrale, & l'on voit régner des fievres catarrales-bilieuſes & péripneumoniques; le plus ſouvent il s'y joint de la putridité, & l'engeance vermineuſe vient encore les compliquer davantage.

La conſtitution putride eſt, à la vérité, la ſuite de la dégénération des humeurs occaſionnée par la chaleur humide; mais on a vu qu'à Metz il s'y joint d'autres cauſes locales qui en déterminent plus ſûrement le caractere. On ne doit donc pas être ſurpris de voir les fievres s'y compliquer de tant de manieres différentes.

Si les chaleurs de l'été n'ont pas été bien vives, & que la matiere tranſpirable répercutée, ainſi que la matiere jaune bilieuſe, ſe ſoient plus épaiſſies qu'exaltées, elles produiſent des engorgemens difficiles à réſoudre. Si c'eſt le poumon qui s'en trouve ſurchargé, il en réſultera, vers la fin de l'automne, des fauſſes péripneumonies. Si ces matieres s'établiſſent dans les viſceres du bas-ventre, il en naîtra des engorgemens qui pro-

duiront des fievres intermittentes opiniâtres; ou bien, il ſe formera des obſtructions qui donneront dans la ſuite naiſſance à bien des maux, & d'où réſultent, pour l'ordinaire, des hydropiſies de différentes eſpeces.

Telles ſont les maladies dont l'obſervation nous prouve l'exiſtence à Metz & dans les environs. „ Elles ne viennent pas „ tout d'un coup, quoique leur „ irruption paroiſſe ſubite, elles „ s'accumulent par degrés, " ſelon la remarque d'Hippocrate.

Il eſt des circonſtances particulieres qui, ſans changer l'influence marquée des ſaiſons ſur le corps humain & ſur les maladies qui l'attaquent, peuvent faire varier ces maladies & les rendre plus ou moins graves. Par exemple, dans les années où l'on a éprouvé une ſorte de diſette, où le pain étoit ſi rare

& ſi cher, que les Citoyens de la claſſe inférieure étoient forcés de s'en priver, & de s'alimenter de ſubſtances ou peu nourriſſantes ou mal ſaines, il n'auroit pas été étonnant que les maladies ordinaires à chaque ſaiſon euſſent revêtu des formes différentes, & euſſent préſenté des ſymptomes plus effrayans que les années précédentes. C'eſt au Médecin à diſtinguer les effets de l'inanition, de ceux de la conſtitution.

La différence qui exiſte entre la nourriture des riches & celle des pauvres, ainſi qu'entre leur maniere de vivre, mérite auſſi quelqu'attention de la part du Médecin praticien ; car dans l'exercice d'un Art auſſi difficile, on ne ſauroit avoir trop de *données*, on ne ſauroit trop les comparer, les diſcuter, les combiner, ſi l'on veut ſe procurer quelques

réſultats ſatisfaiſans, quelques conſéquences certaines.

Après avoir démontré l'origine commune des maladies qu'on obſerve le plus ordinairement à Metz, il me reſteroit à établir plus ſpécialement leur nature, leur diviſion & la meilleure maniere de les traiter. Je me propoſe d'en faire l'objet de pluſieurs autres Mémoires qui ſerviront de ſuite & de développemens à celui-ci. Je me contenterai, pour le terminer & remplir le but que je me ſuis propoſé, d'indiquer les moyens les plus ſimples & le plus à la diſpoſition de tous, par leſquels on peut prévenir une partie de ces maux & s'en garantir. Je les trouve dans l'uſage raiſonné des alimens & de l'exercice.

Ce n'eſt pas une tâche facile, que de preſcrire l'eſpece d'aliment à laquelle on doit donner

la

la préférence pour conſerver la ſanté. Le tempérament de chaque individu eſt plus ou moins décidé, plus ou moins compliqué; dans l'un il favoriſe l'action des cauſes de maladies; dans l'autre, il s'y oppoſe & l'anéantit, ſelon cette maxime d'Hippocrate: » Une choſe in-
» commode l'un & fait du bien
» à l'autre, parce qu'un corps
» differe d'un corps, une conſ-
» titution d'une conſtitution, un
» aliment d'un aliment. «

De la combinaiſon de ces diverſes circonſtances réſulte l'emploi des alimens dont il faut conſeiller l'uſage; mais il m'eſt impoſſible de m'aſtreindre ici à toutes ces regles ſpéciales; ce n'eſt pas le tempérament individuel que j'examine, c'eſt le tempérament national, la maniere d'être habituelle d'un Peuple entier; c'eſt l'influence gé-

nérale du climat & des saisons.

Nous avons vu que le caractere le plus marqué de l'atmosphere de Metz est l'humidité froide. Quels sont les alimens qui conviennent le mieux pour en corriger ou prévenir l'influence maladive ? Il n'est pas nécessaire, pour répondre à cette question, de faire de grandes recherches sur la nature des substances alimentaires & de la matiere nutritive qu'elles fournissent. Ce n'est pas le cas d'étaler avec luxe les principes chymico-physiques sur lesquels est fondé le travail de la digestion. Il suffit de présenter en peu de mots le résultat sûr de l'observation sur cet objet.

Il est constant que dans le Nord & pendant l'hiver, par un vent sec, on mange davantage & l'on digere plus facile-

ment. Sous la ligne, au contraire, pendant l'été & quand les vents ſont humides, on mange moins & le travail de la digeſtion eſt plus lent. C'eſt la connoiſſance de ces variétés, & le bon uſage qu'on peut en faire, qui mettent le Médecin à portée de tourner au profit de la machine les reſſources que la nature nous offre en elle ; car c'eſt la nature qui eſt le premier maître du Médecin, & il n'eſt heureux qu'à proportion qu'il en ſaiſit la marche avec plus de facilité, & qu'il la ſuit avec plus de préciſion.

C'eſt la force & l'activité des ſolides contenus dans de juſtes bornes, qui entretiennent la régularité des fonctions qui conſtituent la ſanté. Si cette force diminue, les liquides ne ſont plus préparés comme ils doivent l'être. Ils deviennent ou trop

fluides ou trop épais, & ſouvent ils ont ce double vice dans des parties différentes. Ils s'arrêtent, Ils croupiſſent & deviennent acrimonieux, les ſecrétions ſe ſuſpendent & la machine ſe détraque : tels ſont les effets les plus ordinaires d'un air froid & humide.

Dans ces circonſtances, il faut donner du ton, exciter la nature languiſſante, ranimer les fonctions, éloigner, en un mot, les diſpoſitions prochaines de maladies. Des alimens corroborans, des aſſaiſonnemens de toute eſpece, des boiſſons fortifiantes peuvent y contribuer.

Le pain bien cuit, les alimens bien épicés, les viandes rôties, les légumes atténuans : le céleri, le perſil, le creſſon, le raifort, la moutarde, les truffles, les raves, les aſperges, les artichaux, les chicoracés conviennent pen-

dant la fin de l'automne, tout l'hiver & le printemps. La boiſſon doit être du bon vin vieux.

Pendant l'été, cette diete échauffante doit diminuer à proportion de la chaleur : les fruits acidules, les légumes de la ſaiſon, s'oppoſent à la diſſolution du ſang & corrigent la diſpoſition aux fievres putrides. Il ſeroit fort utile d'en faire la baſe de ſa nourriture pendant cette ſaiſon, ſi l'eſtomac n'en eſt pas trop fatigué : les fraiſes, les ceriſes, les groſeilles, les prunes bien mûres, & ſpécialement les mirabelles, délaient les humeurs épaiſſies, les diviſent & les rendent plus fluides, elles corrigent l'acrimonie de la bile & rétabliſſent les ſecrétions.

En automne, il faut y ajouter l'uſage des fruits fondans de toute eſpece, leur ſuc ſavonneux & ſucré contribue à divi-

ſer les matieres pituiteuſes & bilieuſes épaiſſies, & les préparent à être évacuées naturellement par les couloirs des inteſtins. Il eſt rare que les perſonnes qui ont fait uſage de ces fruits, ſoient expoſées aux maladies de cette ſaiſon. Il eſt d'expérience que c'eſt un moyen ſûr de prévenir les dyſſenteries, les fievres bilieuſes, & de corriger la diſpoſition atrabilieuſe qui produit les fauſſes péripneumonies & les obſtructions des viſceres.

J'ai ſouvent entendu, à Metz, demander aux Médecins ſi l'on pouvoit y faire uſage de café? C'eſt ici le lieu de préſenter ſur cet objet des réflexions qui puiſſent mettre tout le monde à portée de répondre à cette queſtion.

L'uſage du café a eu des défenſeurs zélés & des adverſaires opiniâtres; on l'a loué avec en-

thouſiaſme, on l'a blâmé outre meſure. Il eſt vraiſemblable qu'on ne s'y eſt pas déterminé ſans motif. On cite de part & d'autre des faits ſur leſquels on appuie ſes raiſonnemens. Si les faits ſont vrais & pourtant contraires, il n'eſt pas étonnant qu'on en ait tiré des conſéquences différentes. Quelle eſt donc la cauſe de cette oppoſition ? C'eſt que l'on a tiré des conſéquences générales & abſolues de quelques faits particuliers & relatifs ; c'eſt qu'on a examiné l'uſage du café, en ſuppoſant ce qui eſt impoſſible, un état de ſanté parfaite dans tous ceux qui en prennent ; c'eſt qu'on a regardé la ſanté comme une & généralement la même dans toute l'eſpece, tandis que chaque homme a ſa ſanté perſonnelle dépendante de ſa maniere d'être particuliere & proprement indivi-

duelle, indépendamment de la ſanté générale des Habitans d'un même Pays, vivans ſous le même climat; c'eſt qu'on n'a pas voulu faire attention qu'entre les bûveurs de café, les uns ont la fibre lâche, les liquides épais & glaireux, le tempérament phlegmatique & lent; & que dans les autres, les fibres exécutent leur mouvement oſcillatoire avec promptitude & vivacité, la circulation ſe fait avec une facilité & une liberté qui ont plutôt beſoin de frein que d'aiguillon. Eſt-il néceſſaire, après cela, de faire voir qu'il ne falloit avancer ſur l'uſage du café aucune aſſertion générale; qu'il en eſt des qualités utiles & nuiſibles de cette ſubſtance, comme de celles de toutes les ſubſtances connues; qu'elles ſont purement relatives, qu'elles ne ſauroient être généralement nuiſibles ni

généralement utiles, puiſqu'elles ne s'exercent pas ſur des ſujets parfaitement ſemblables. L'étincelle, quoique toujours la même, ne produit pas toujours les mêmes effets : elle enflamme la poudre, elle s'éteint dans l'eau.

Concluons donc que le café n'eſt ni bon ni mauvais abſolument, & qu'il n'a d'effet utile ou nuiſible que relativement aux circonſtances. La décoction de café eſt échauffante, elle augmente l'action des ſolides & la qualité active du ſang. Il eſt prouvé par l'expérience, qu'elle accélere la digeſtion, & qu'elle augmente la tranſpiration inſenſible ; elle convient donc à ceux qui vivent dans une atmoſphere froide & humide, quand d'ailleurs le tempérament individuel n'en fait pas craindre l'action ſur des fibres trop tendues, trop ſeches, & ſur un ſyſtême ner-

veux trop irritable & excessivement sensible.

Ce sont donc les alimens épicés, le bon pain, les vins choisis, le café dont les riches font usage, qui les soutiennent contre les influences catarreuses de l'atmosphere Messine. Les pauvres, qui n'ont pas les mêmes avantages, peuvent trouver une ressource non moins utile dans l'exercice auquel ils sont forcés. Il supplée à leurs alimens, il en corrige les mauvaises qualités, en fortifiant les organes de la digestion, en donnant de l'activité à toute l'économie animale.

Les anciens Médecins, convaincus de la nécessité du mouvement, établirent des regles & des préceptes sur les différentes manieres de s'exercer, & ils en firent un Art, qu'ils appellerent *Gymnastique Médicinale*. Cet Art a fourni dans tous les temps

à la Médecine les ſecours les plus étendus & les ſuccès les plus frappans. Il triomphe principalement dans tous les cas où l'humidité froide de l'atmoſphere diminue ou ſupprime la tranſpiration, relâche les ſolides, ralentit leur mouvement oſcillatoire & par conſéquent la circulation, rend les ſecrétions languiſſantes, ſupprime les excrétions, & occaſionne par-là des maladies lentes & pituiteuſes, des congeſtions locales dues à des humeurs épaiſſies ou ſtagnantes, des engorgemens, des obſtructions, &c. Tels ſont les effets les plus ordinaires de l'atmoſphere de Metz. Les indications qu'ils nous préſentent continuellement à remplir, ſont de ranimer toutes les fonctions, en rendant aux fibres le degré de ton & d'élaſticité dont elles manquent.

Le propre du mouvement eſt d'augmenter les oſcillations de la machine ; la légere ſecouſſe qu'éprouve l'eſtomac, facilite ſon action ; la ſuccuſſion de tous les viſceres aide la ſecrétion à laquelle ils ſont propres, elle favoriſe le dégorgement des vaiſſeaux obſtrués ; les ſucs épaiſſis ſe diviſent, ceux qui ſont diſſous & épanchés ſe réſorbent, la compreſſion immédiate & réitérée des fibres voiſines les force à chercher une iſſue ; le frottement aſſez ſenſible des habillemens ſur la ſurface de la peau excite une tranſpiration abondante. Ainſi l'exercice procure la diſſipation des matieres évacuables qui, ſans lui, reſteroient dans la machine au grand détriment de l'économie animale. Il n'y a donc point dans l'atmoſphere Meſſine de moyen plus puiſſant pour entretenir la

ſanté & prévenir les maladies, que l'exercice.

Les perſonnes du ſexe, naturellement inactives au phyſique, ſe préſerveroient de toutes les maladies de nerfs ſi communes de nos jours, ſi elles ſe livroient davantage au mouvement. » Si l'on travailloit, dit » Sanctorius, ſi l'on faiſoit de » l'exercice, on pourroit ſe paſſer de Médecins & de remedes. » Il n'y a point, dit auſſi » le Chancelier Bacon, de diſpoſition à la maladie, qu'un » exercice approprié ne puiſſe » corriger. «

Cependant l'exercice pratiqué avec excès, ou mal-à-propos, peut devenir nuiſible. Il faut qu'il ſoit réglé à proportion des forces, & varié ſelon les beſoins.

Le temps, la durée, le lieu de l'exercice ne ſont pas indiffé-

rens. L'expérience a prouvé que le mouvement convient mieux avant le manger, & ſur-tout avant le dîner. J'ai dit qu'il rendoit le cours des humeurs plus libre, & qu'il les diſpoſoit davantage aux ſecrétions & aux excrétions. Pour produire fructueuſement ces effets, il faut que la digeſtion ſoit abſolument terminée, que les matieres nutritives ſoient propres à être appliquées, & que celles qui doivent être évacuées ſoient diſpoſées à l'évacuation. L'exercice ne peut donc convenir que long-temps après avoir mangé; c'eſt ce qui a fait dire à Sanctorius » que » l'exercice qu'on fait entre la » ſeptieme & la douzieme heure » avant le repas, fait ſortir en » une heure plus de matieres » tranſpirables, qu'en trois heu» res dans tout autre temps. « C'eſt auſſi ſur ce fondement que

que Galien conſeille un repos entier à ceux chez qui la digeſtion & la coction ſe font lentement & imparfaitement, juſqu'à ce qu'elles ſoient achevées. L'exercice, pendant la digeſtion, précipite la diſtribution des humeurs avant que chacune d'elles ſoit élaborée dans la maſſe générale, & ait acquis les qualités néceſſaires pour la fonction à laquelle la nature l'a deſtinée; d'où s'enſuivent des acidités, des engorgemens, des obſtructions.

Un léger exercice après le repas peut cependant être utile à ceux dont les humeurs trop épaiſſes circulent avec tant de lenteur, qu'elles ont beſoin continuellement d'être excitées dans leur cours.

Quant à la durée de l'exercice, Galien lui a fixé des loix ſages & auxquelles il eſt utile de ſe ſoumettre. Il conſeille de con-

tinuer l'exercice, 1°. juſqu'à ce qu'on commence à ſe ſentir un peu gonflé; 2°. juſqu'à ce que la couleur de la ſurface de la peau ſemble s'animer un peu plus que dans le repos; 3°. juſqu'à ce qu'on ſe ſente une légere laſſitude; 4°. enfin juſqu'à ce qu'il ſurvienne une petite ſueur, ou du moins qu'il s'exhale une petite vapeur chaude de toute la ſurface du corps. Dès qu'un de ces effets paroît, il faut diſcontinuer l'exercice, il ne pourroit pas durer plus long-temps ſans devenir exceſſif, & par conſéquent nuiſible.

Le premier & le ſecond de ces ſignes, annoncent que le cours des humeurs eſt aſſez libre, puiſqu'il a pénétré dans les petits vaiſſeaux de la peau, & que la tranſpiration eſt diſpoſée à s'y faire convenablement. Le troiſieme prouve qu'on a fait une

dépenſe ſuffiſante de forces, & le quatrieme, que le ſuperflu des humeurs ſe diſſipe, & qu'ainſi l'objet de l'exercice à cet égard eſt rempli.

Il faut ſe livrer à la promenade dans le temps que l'air eſt ſerein & tempéré, deux heures après le lever & avant le coucher du ſoleil ; l'air trop chaud ou trop froid ſeroit nuiſible. C'eſt l'avis d'Hippocrate. C'eſt auſſi celui de Celſe : » Evitez le ſoleil du » midi, diſoit-il aux Romains, » éloignez-vous du bord d'un » fleuve ou des étangs, & ne » vous fiez point à un ciel cou- » vert de nuages, de peur que » vos corps ne paſſent trop ra- » pidement de la chaleur au » froid. «

Le conſeil d'éviter le ſoleil du midi eſt preſqu'inutile. Il eſt peu d'hommes qui s'expoſent à ce degré de chaleur, ſans chercher

l'ombre avec empreſſement. Il l'eſt bien davantage pour les Dames ; elles ne ſont pas aſſez imprudentes pour livrer leur teint aux ravages du ſoleil. Mais ces motifs mêmes qui font rechercher l'ombre, expoſent à des dangers dont on ſe défie peu. On attend que le ſoleil ſe couche pour ſe montrer à la promenade, dans l'intention d'y reſpirer le frais, & c'eſt ce frais ſi recherché, qui eſt une des ſources les plus fécondes des maladies catarrales : lorſque le ſoleil ſe couche, l'air ſe refroidit, il perd une partie de la propriété qu'il empruntoit de la chaleur, de tenir en diſſolution une plus grande quantité d'eau. Cette eau, devenue ſurabondante, ſe précipite à la ſurface des corps qui s'y trouvent expoſés ; la tranſpiration ſe ſupprime, & il en réſulte des enchifrene-

mens, des douleurs de tête, & tout le cortege des maux qui dépendent de la tranſpiration répercutée.

Le danger devient plus inévitable, ſi le lieu où l'on ſe promene eſt voiſin d'une riviere, l'humidité qui s'en éleve ſe joint à celle que l'air laiſſe échapper, & leurs effets réunis n'en deviennent que plus nuiſibles.

Il n'eſt pas plus ſage de choiſir l'après-ſouper pour ſe livrer au plaiſir de la promenade; l'humidité de l'air eſt augmentée, & ſon activité malfaiſante s'eſt fortifiée par ſon refroidiſſement. » Ceux » qui cherchent, dit Sanctorius, » à reſpirer un air trop frais » après le ſouper, s'expoſent à » une ſuppreſſion aſſurée de la » tranſpiration inſenſible, ſur- » tout dans les parties du corps » qui ne ſont pas vêtues. « Dès la nuit même ou le jour ſuivant,

on ſent du froid & de la péſanteur à la tête & ſur le cou, il ſurvient des friſſons vagues & un peu de fievre; quelquefois on en eſt quitte pour un écoulement, une deſtillation de l'humeur âcre répercutée, qui s'épaiſſit bientôt & continue de s'évacuer par le nez ou par les crachats en peu de jours : mais il arrive d'autres fois qu'il ſe fait un engorgement plus opiniâtre.

Il eſt donc eſſentiel d'éviter les impreſſions de ce froid humide, & lorſqu'on eſt forcé de s'y expoſer, il faut ſe vêtir aſſez pour n'en être pas incommodé. C'eſt ainſi qu'en choiſiſſant ſes alimens, en faiſant de l'exercice à propos, on parviendra à corriger les influences vicieuſes de l'air que les Meſſins reſpirent: ces moyens ſont au pouvoir de tout le monde; quant à ceux qui pourroient corriger la fétidité

des vapeurs qui corrompent l'atmoſphere, c'eſt aux hommes qui ont la confiance du Gouvernement à les employer. En travaillant pour l'utilité commune, ils jouiront les premiers des avantages qu'ils auront procurés aux Citoyens. Je me croirai fort heureux ſi les réflexions que je mets ici ſous les yeux de tous, peuvent arrêter fructueuſement l'attention des Chefs ſur les plans de réforme que le zele du bien public m'a dictés.